【前期を振り返って】

学年主任　岩渕　諭

≪生活習慣の見直しを≫

入学して早半年が過ぎようとしています。学校生活に良くも悪くも慣れてきている時期ではないでしょうか？悪い意味での「慣れ」はみなさんの生活習慣を乱し、その積み重ねが徐々に各方面での差を作り始めているように見受けられます。

例えば、化学基礎の授業では考査終了日に授業ノート（プリント）を回収しチェックしています。日常的に「丁寧」に取り組み、欠席（特欠含）等があっても、速やかに対処していれば何も問題ないはずですが、第一回定期考査時同様に今回も不備が目立ちました。

化学基礎に限らず、提出課題に対し「出すこと」が「目的」になっている人はいませんか？提出は目的ではありません。この部分の意識の差は大きな違いとなります。

下の表は化学基礎の第二回定期考査の平均点を学年平均点に対し、「①未記入（記入漏れ）による再提出者や締め切り後の提出者および未提出者」と「②きちんと提出が完了している人」に分けて算出したものです。両者の平均点に大きな差が生まれていることを示します。（対象生徒は私が担当している１～４組となります。）

学年平均点	①の生徒（99 名）の平均点	②の生徒（61 名）の平均点
79.8 点	73.1 点	82.5 点

今回の考査問題は教科書や問題集を「丁寧」に取り組んでいれば 80 点以上は確実に取れた問題です。この「丁寧」にという部分は日常生活の大きな影響を受けるポイントで、高校三年間で大きな差を生み出す要因の一つです。

本能的に動くのではなく、次を推測し考え行動する習慣を身に付けてください。例えば、日常生活における授業後。休み時間に入り、最初に次の時間の授業の準備（教科書やノートを机の上に出す）ができている人はどれくらいいますか？

先読みする習慣（行動）ができている人とそうでない人、小さな積み重ねがあと二年少々の時間で致命的な差を生み出しかねません。

学習面のみならず、学校生活の基本ルール、家での過ごし方（スマホの使用方法・時間）等、自分を律することができなければ、その「甘さ」が各方面に影響しますよ。

≪朝読書について≫

札幌市では教育テーマとして「雪」「環境」「読書」があり、市内の学校を卒業してきたみなさんはすでに読書に取り組んできていると思います。新川高校では朝読書の時間を設けていますが、朝読書をする意義や効果について考えたことはありますか？様々な機関がその効果を発表していますので、その一部を紹介したいと思います。

（１）語彙力・国語力および他教科の学力向上（ベネッセ教育総合研究所／全国学力・学習状況調査など）

①朝読書をはじめとする日常的な読書習慣がある生徒ほど、国語のテストだけでなく**数学（算数）や理科などの他教科の学力偏差値や正答率が高い**傾向が統計的に明確に出ています。

②読書によって文章の文脈理解力（行間を読む力）や語彙力が鍛えられ、テストの長文問題や文章題を正確・迅速に理解する「すべての学習のベースとなる力」が高まります。

（２）脳の活性化と集中力の切り替え（東北大学・川島隆太教授らの脳科学研究）

①朝の時間帯に文字を読み、頭の中で状況をイメージすることで、脳の前頭前野（思考・判断・感情のコントロールを司る部分）が活性化することが確認されています。

②登校直後の「オフモード（眠気や雑念）」から「オンモード（学習適応状態）」へと脳をスムーズに切り替えるウォーミングアップ（脳の準備運動）になります。

（３）精神的な安定とストレス軽減（英国サセックス大学の研究など）

①わずか６分間の読書で、心拍数が落ち着き**ストレスレベルが最大で 68%軽減される**という研究（キューバック博士らの研究）があります。これは音楽鑑賞や散歩よりも高い心理的リラックス効果です。

②心が落ち着くことでアドレナリンの過剰分泌が抑えられ、１時間目の授業から高い集中力と感情のコントロールを保って臨むことができます。

このように「読書活動」は国語の力以外のところでも有意義な効果が認められています。先ほど述べたように「小さな積み重ね」を日々「丁寧」に行うことで三年生になった時には大きな差になっていると考えられます。

最近、８：30 のチャイムが鳴る 30 秒くらい前に慌てて入室している人が増えてきています。少なくとも３分前には着席し、机の上を整理し本を出して準備をしましょう。

この後、学年では読書活動を通じて「ブックトーク」を行っていく予定です（詳細は後日）。秋は「読書の秋」ともいわれる季節です。次に何を読むか考えてみませんか？自己投資としてはゲームに課金するよりはるかに有意義な投資だと思いますが、みなさんどう思いますか？